

## HAGE WAALID: MANHAJKA WAXBARASHADA CAAFIMAADKA IYO JIMICSIGA 2015

Manhajka waxbarashada caafimaadka iyo jimicsigu wuxuu ka caawiyaa ardayda inay bartaan xirfadaha iyo aqoonta ay u baahan yihiin si ay u sameeyaan doorashooyin caafimaad qaba badbaadana leh – guriga, dugsiya, iyo bulshada dhexdeeda – oo horumariyaan caadooyin caafimaad qaba, hab-nololeed firfircoon oo xoojin doona caafimaadkooda jidheed iyo maskaxeed inta noloshooda ka hadhay.

Waxa jira **saddex qaybood** manhajka – hab-nololeed **firfircoon**, **awood u yeelashada dhaqdhaqaaqa**, iyo **hab-nololeed caafimaad qaba, oo ay kujirto waxbarashada jinsiga**. **Qaybta afraad, xirfadaha hab-nololeedka**, waxa lagu jamciyaa barashada meelahan kale. Barashada qaybaha manhajka oo dhan waxay ka caawisaa ardaydu inay horumariyaan xirfadaha iyo aqoonta ay u baahan yihiin si:



U fahmaan nafahooda iyo kuwa kale



Ay si dhab ah ugu fikiraan, sameeyaan oo sare u qaadaan doorashooyin caafimaad qaba



Ay u horumariyaan oo joogteeyaan xidhiidho caafimaad qaba



Ay u badqabaan, jidh iyo niyad ahaanba



Jidh ahaan u firfircoonaadaan nolosha oo kobcaan

### TAAGEERISTA BARASHADA ILMAHAAGA

Waalidiinta iyo dugsiyadu labaduba waxay leeyihiin doorar muhiim ah taageerist barashada iyo fayo-qabka ardayda. Waa kuwan qaabab loo caawiyo:

- Taageer korriin iyo koboc caafimaad qaba adiga oo joogtaynaya wakhti hurdo taasi oo ka caawinaysa ilmahaagu inuu seexo ugu yaraan 10 saacadood habeenada intooda badan.
- Dhiirigali ciyaar jidh ahaan firfircoon oo xaddid wakhtiga ilmahaagu ku qaato shaashadda horteeda.
- Sare u qaad caadooyin ilkeed oo fiican adiga oo la cadayanaya ilmahaaga.

### MA OG TAHAY?

- Hagaha Cuntada Kanada waxa lagu helaa 10 luuqadood oo kala duwan marka lagu daro Ingiriisi iyo Faransiis, oo ay kujiraan Carabi, Shiine, Faarisi, Kuuriyaan, Bunjaabi, Raashiyaan, Isbaanish, Tagalog, Tamil, iyo Urdu. Si Fiican u Cunista Hagaha Cuntada Kanada: Ummadaha Hore, Inui iyo Metis ayaa lagu helaa Inuktitut, Ojibwe, Plains Cree, iyo Wood Cree. (**Caafimaadka Kanada**)
- Dhisidda kalsoonida nafta ee carruurtu waxay kordhisaa awooddoodi naftooda aqbalaan oo kuwa kalena ixtiraamaan. Kalsoonida nafta ee la xoojiyey waa arrin muhiim ah kahortagga xoog-sheegadka. ([www.safeatschool.ca](http://www.safeatschool.ca))

Macluumaad dheeraad ah iyo qoraalo waalidka loogu talagalay oo dheeraad ah, oo ay kujiraan hagayaal **Koboca Aadanaha iyo Caafimaadka Jinsiga (waxbarashada jinsiga)** ee manhajka, ayaa lagu heli karaa luuqado badan. [Booqo Ontario.ca/HPE](http://Booqo Ontario.ca/HPE).

### Xirfadaha Hab-nololeedka

Manhajka, ardaydu waxay bartaan inay nafahooda fahmaan, ka adkaadaan loollamada iyo isbeddelka, la xidhiidhaan oo la macaamilaan dadka kale qaab caafimaad qab leh, una fikiraan si dhab ah oo hal-abuur ah. Ardaydu waxay bartaan, tusaale ahaan:

- inay isku dayaan xalal, sida iskaga socosho, u sheegista qofka inuu joojiyo, ama helista caawimo, haddii la caayayo
- inay ka fekeraan waxay u baahan doonaan xaaladaha cimilo ee kala duwan haddii ay rabaan inay ku ciyaaraan dibadda

### Hab-nololeed Firfircoon

Kaqaybqaadasho firfircoon, ardaydu waxay dhisaan aasaas hab-nololeed firfircoon oo caafimaad qabta nololaha oo dhan inta ay baranayaan waxa ka dhiga firfircoonida madadaalo. Ardaydu waxay bartaan:

- inay ka dhigaan jimcsi (tus., ciyaaraha iskaashiga, xadhig-ka-boolka) qayb kamid ah nolol maalmeedkooda, oo fahmaan sababaha uga qaybqaadashada si joogto ah jimicsiga
- inay fahmaan ahmiyadda uu u leeyahay jimicsiga maalinlaha ah wadnaahoga iyo sambabda iyo samaysiga ahdaaf jimicsi iyo la socodka heerkooda firfircoonida (tus., inay u dhug yeeshaan garaaca wadnaahoga)
- inay qaadaan masuuliyadda badbaadadooda iyo badbaadada kuwa kale, oo ay kujiraan kuwa xaaladda caafimaad wax ka si yihiin

### Awoodista Dhaqdhaqaaqa

Iyada oo loo marayo sahamin iyo ciyaar, ardaydu waxay horumarin oo dabbakhi xirfadaha dhaqdhaqaaqa, oo dhisi kalsooni awoodaahoga jidheed.

- inay u dhaqdhaqaaqaan si badbaado leh qaabab kala duwan iyaga oo og nafahoga, dadka kale, iyo barxadda hareeraha ka xigta, si ay isku dheellitiraan, u boodaan, ugana cago-dhigtaan qaabab kala duwan; iyo inay diraan oo helaan (tus., tuuryada, laadka, qabashada, joogisga, jaajuurka) walxo kala duwan
- inay fahmaan astaamaha aasaasiga ah ee ciyaaraha, oo ay kujirto fikradda ciyaar caddaalad ah, xeerar, qalab, iyo qaabab sahlan oo looga caawinayo inay guulaystaan

### Hab-nololeed Caafimaad Qaba, oo ay kujirto Waxbarashada Jinsiga

Ardaydu waxay eegaan xidhiidhada u dhexeeya caafimaadkooda iyo adduunka ku wareegsan waxayna bartaan sida loo isticmaalo macluumaad caafimaad si ay u sameeyaan doorashooyin badbaado iyo caafimaad qab leh. Ardaydu waxay wax ka bartaan:

- qaddarinta dadka kale (tus., iyaga oo baranaya dhugna u yeelanaya luuqadda jidhka) oo nafahogaana u kacaya
- marxaladaha koboca iyo caafimaad qabka iyaga oo kujira isbeddel iyo korriin
- ku joogista guriga badbaado (tus., yeelashada qorshe baxsi haddii dab yimaaddo) iyo dibadda (tus., badbaadada qorraxda, badbaadada baska dugsiga), aqoonsiga xasaasiyadaha guud iyo saamaynaha, iyo u isticmaalka daawooyinka si badbaado leh
- ku joogista caafimaad qab (tus., firfircoonaanta, helista hurdo ku filan) ama caafimaadista markale kadib xanuun
- daryeelista ilkahaoga iyo afka
- tixgalinta nafaqada iyo arrimaha gacantooda kujira (tus., cuntada guriga taalla) marka ay samaynayaan doorashooyinka cuntada oo kusalaysan Hagaha Cuntada Kanada